

# CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DAVID SOUSA, FIGUEIRA DA FOZ

EMENTA - MAIO DE 2023

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Lentilhas</li> <li>- Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate</li> <li>- Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Espinafres</li> <li>- Carne de Vaca Estufada com Puré e Legumes</li> <li>- Ervilhas estufadas com Legumes e Puré (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canja</li> <li>- Filetes com Arroz de Legumes</li> <li>- Tofu no Forno com Arroz de Legumes (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Peixe</li> <li>- Frango Assado com Esparguete</li> <li>- Feijão Manteiga Estufado com Massa (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Alface</li> <li>- Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creme de Legumes</li> <li>- Strogonoff de Perú com Arroz</li> <li>- Estufadinho de Ervilhas e Cenouras com Arroz (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Ervilha e Cenoura</li> <li>- Bacalhau à Casa</li> <li>- Salada de Grão com Ovo e Batata (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Feijão-verde</li> <li>- Franguinho com Massa e Brócolos</li> <li>- Legumes Salteados com Lentilhas e Massa (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Nabiças</li> <li>- Douradinhos com Arroz de Cenoura</li> <li>- Douradinhos de Espinafres com Arroz de Cenoura (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Grão com Espinafres</li> <li>- Feijão Preto Estufado com Arroz Branco</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo Verde</li> <li>- Medalhões de Pescada com molho branco e Puré</li> <li>- Puré com Estufado de Salsicha Vegetariana (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Alho Francês</li> <li>- Bife de Perú com Cogumelos e Natas com Arroz</li> <li>- Cogumelos e Rebentos de Soja Salteados com Arroz (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Feijão</li> <li>- Atum Gratinado com Legumes e Macarrão</li> <li>- Seitan com Batata Assada (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creme de Cenoura</li> <li>- Feijoada com Arroz Branco</li> <li>- Feijoada Vegetariana com Arroz (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Couve</li> <li>- Hambúrgueres de Grão com Arroz Primavera</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creme de Couve-flor</li> <li>- Cozido à Portuguesa</li> <li>- Cozido Vegetariano (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo Verde</li> <li>- Bacalhau à Gomes de Sá</li> <li>- Legumes à Gomes de Sá (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Alface</li> <li>- Arroz com Estufado de Salsichas</li> <li>- Arroz com Estufado de Salsicha Vegetariana (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa Juliana</li> <li>- Pescada estufada com batatas e brócolos</li> <li>- Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1/6</b>	<b>2/6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Ervilha e Cenoura</li> <li>- Lasanha Vegetariana</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Lentilhas</li> <li>- Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate</li> <li>- Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creme de Legumes</li> <li>- Bifes de Frango Grelhado com Salada Russa</li> <li>- Salada Russa com Ovo Cozido (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Espinafres</li> <li>- Empadão de Arroz com Atum</li> <li>- Empadão de Arroz com misto de Vegetais (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de Peixe</li> <li>- Rolo Misto com Puré</li> <li>- Feijão Manteiga Estufado com Puré (Opção vegetariana)</li> <li>- Fruta<sup>2</sup></li> </ul>

Nota 1: A ementa pode estar sujeita a alterações devido a imprevistos.

Nota 2: Admite-se o serviço de sobremesa doce, uma vez por semana, em alternativa à fruta.

Nota 3: Solicita-se que a opção por refeição vegetariana seja transmitida com 2 dias de antecedência.

Nota 4: Em ementas cujo prato não apresente hortícolas, encontram-se à disposição, pelo menos, três hortícolas crus.